WELLCOME
LIBRARY
INSTITUTE

INNEN-HYGIENE

Der neue Weg zur Gesundheit und Körperveredlung

WELLCOME
LIBRARY
pam
WI 520
1930
G 99 C

[ca. 1930?]

22501441099

Der einzige Weg

die Gesundheit zu erhalten oder wieder herzustellen, sich zu verjüngen und volle geistige und körperliche Spannkraft zu erlangen, führt über die Innen-Hygiene, d. h. Reinigung und Befreiung der Körpergewebe von allen jenen Schlacken und Giften, die der Kulturmensch tagein, tagaus in seinem Körper anhäuft.

Ein sauberer, kräftiger Darm ist hierzu Vorbedingung.

Der indische Yoghi

hat in dieser Erkenntnis ein äußerst interessantes System der Darmspülung ausgebildet, das ihn befähigt, über einem Wassergefäß sitzend, Wasser in den Dickdarm einzuziehen.

Durch wiederholtes Einziehen und Ausstoßen von Wasser ist der Yoghi imstande, eine recht gründliche Reinigung des Dickdarmes vorzunehmen. Diese uns Europäern unfaßliche große Willenskraft erfordernde Methode

der inneren Reinigung

ist jedenfalls ein unerreicht wichtiges Mittel zur Erlangung von Frische, Schönheit, Jugendlichkeit

und eines hohen Alters. Mit Medikamenten, Giften und industriellen Kraftpräparaten kann der Mensch von heute weder gesunden, noch die durch verkehrte Lebensgewohnheiten aufgespeicherten Gifte und Schlacken los werden, sondern nur durch Innen-Hygiene in Gemeinschaft mit einer vernünftigen Lebensweise und Kräftigung der Ausscheidungsorgane des Körpers. Sind diese sauber und gesund, dann funktioniert auch der ganze übrige Drüsenapparat und mit ihm der gesamte Stoffwechsel normal und naturgewollt.

„Der Tod sitzt im Darm!"

Das ist nicht etwa nur ein Schlagwort. Die erschreckende Zunahme der „Stoffwechselkrankheiten", an ihrer Spitze des Krebses, und die Tatsache, daß sie allerletzten Endes mit Verdauungsstörungen zusammenhängen, hat ja weite Kreise heute schon dazu gebracht, ihrer Verdauung erhöhte Aufmerksamkeit zu schenken. Daß man aber mit Pillen, Abführtees und Einläufen gewöhnlicher Art nicht zum Ziele kommt, sondern den Darm dadurch nur schlaffer macht und abstumpft, ist eine Wahrheit, die Tausende meist — wenn es zu spät ist — an sich selber erfahren. Diese Maßnahmen und Mittel erfassen niemals die Ursache, sondern bekämpfen nur das Symptom, haben also nur Augenblickserfolge zu verzeichnen. Aufgabe einer wirklichen Kur muß es hingegen doch sein, außer der momentanen Hilfe und Erleichterung das erschlaffte Darmorgan zu kräftigen und selbständig zu machen.

Der Verfall.

Wenn – wie bei vielen Menschen – jahrelange Darmträgheit besteht, die alsdann ab und zu mit aufpeitschenden Mitteln „bekämpft", in Wirklichkeit aber nur schlimmer gemacht wird, wenn die Abwehrkräfte des Körpers und der gesamte Stoffwechsel durch die Darmgifte im höchsten Maße beeinträchtigt werden, dann dürfen wir uns nicht darüber wundern, daß der Mensch vorzeitig altert, ein müdes, welkes Aussehen bekommt, Hängebacken, schlaffe Formen und einen aufgetriebenen Leib hat, von Kopf- und Nervenschmerzen geplagt ist (Vergiftungserscheinungen), einen üblen Körper- und Mundgeruch hat und schließlich irgend eine unheilvolle Krankheit an Leber, Magen, Nieren, Herz, Lunge usw., oder Gicht, Rheumatismus, Adernverkalkung oder gar der Krebs über ihn kommen*).

Daß

eine tägliche Stuhlentleerung

genügend Gewähr für naturgemäßen Stoffwechsel bilde, ist ein weitverbreiteter Irrtum. Die meisten Menschen, auch wenn sie „scheinbar" in Ordnung sind, tragen nicht nur eine, sondern zwei oder drei, ja manchmal noch mehr Stuhlportionen mit sich herum. Diese verwesenden Fäkalmassen bilden naturgemäß eine dauernde Giftquelle im Körper, machen ihn

*) Hierzu verweisen wir auf das bedeutsame Werk von Ellis Barker: „Krebs, Ursachen und sichere Verhütung" (Verlag von Emil Pahl, Dresden).

widerstandslos gegen Krankheiten und führen zu frühem Altern und Absterben.

Die Reinigung und Entgiftung des Darmes

ist daher der unerläßliche erste Schritt, die Kräftigung, Wiederbelebung und Wiederherstellung der Darmfunktion der zweite. Diese Kräftigung kann aber nur erreicht werden durch Darmgymnastik nach den uralten Grundsätzen der ägyptischen Priester und der indischen Yoghi, die auch von der modernen Medizin immer mehr in ihrer Bedeutung erkannt werden. Deshalb hat auch das

Gymnacolon-Innenbad
(nach Dr. von Borosini)

sich ungewöhnlich rasch eingeführt, weil damit dem modernen Arzt die Möglichkeit gegeben ist, es sozusagen den alten Yoghis gleichzutun, und aus einem schlaffen, kranken Darm ein „springlebendes" Organ zu machen und damit den gesamten Stoffwechsel neu zu beleben.

Was ist ein Gymnacolon-Innenbad? Es ist die gründlichste, zugleich mildeste und wohltuendste Art der Säuberung, Entgiftung und Neubelebung des Verdauungskanals.

Wir beseitigen aber durch das Gymnacolon-Innenbad nicht nur die im Darm stagnierenden und verwesenden Verdauungsrückstände, sondern lassen den entlasteten und entgifteten Darm außerdem noch gehörig exerzieren.

Hier liegt der enorme Fortschritt gegenüber den veralteten Behandlungsmethoden, Pillen und Abführmitteln mit ihren Gefahren.

Das Gymnacolon-Innenbad entleert den Dickdarm „nicht mit einem Schuß", wie es die bisherigen Methoden und Mittel tun, falls sie überhaupt noch eine Wirkung ausüben, sondern mittels einem sich immer wiederholenden Spiel von Einläufen und natürlichen Entleerungen.

Dieses Wechselspiel der Durchspülung und Entleerung wirkt nun tatsächlich im Sinne einer inneren Gymnastik und unterscheidet sich dadurch grundsätzlich von den bisher üblichen Einläufen, die außerdem — was nur wenig bekannt ist — sehr häufig Darmkrämpfe auslösen, d. h. direkt schwächend wirken. Wir besitzen also in dem Gymnacolon-Darmbad eine Methode, den Darm allmählich zu trainieren, da der Darmkanal während eines Bades sich etwa 50 bis 60mal zusammenzieht. Übung eines Muskels aber führt zu seiner Kräftigung.

Unser Darm ist ein Muskelschlauch.

Träger Darm bedeutet schlaffe Darmmuskeln, die man vergeblich mit Massage, Bauchschnellübungen, Hochziehen der Eingeweide, Knie- und Rumpfbeugen usw. zu beheben trachtet. Solche Übungen mögen ihr Gutes haben, weil sie die Nachbarschaft des Darmes durchbluten und damit auch dessen Durchblutung verbessern, die Wurzel des

Übels, die erschlaffte Darmmuskulatur aber erfassen sie nie.

Dies ist nun anders geworden. Wir haben heute die Gewähr, eine ausgiebige und dennoch ganz unschädliche, dem einzelnen Falle genau anpaßbare Darm-Gymnastik zu treiben und somit die Darmmuskulatur selbst zu kräftigen und zu stählen.

Infolge dieser Eigenart ist das Darmbad das souveräne Heilmittel bei akuter und chronischer Stuhlverstopfung, auch in den hartnäckigsten Fällen, in denen alle anderen Mittel versagen, bei Dickdarmkatarrh und bei Erschlaffungszuständen des Darmes, wie sie auch als Folge von Operationen auftreten, bei Verwachsungen, bei Wurmkrankheiten und bei Hämorrhoiden. Ferner werden durch das Darmbad günstig beeinflußt: der Blutdruck, Erkrankungen der Gallenblase, der Harnblase und der Niere, sowie zahlreiche nervöse Erscheinungen des Verdauungssystems (Magendarmkrämpfe, nervöses Erbrechen usw.), Herzneurosen, Schlaflosigkeit und nervöses Asthma. Ein bewährtes Mittel ist das Darmbad auch bei der Behandlung gewisser Frauenleiden, so namentlich bei Menstruationsstörungen, bei Beschwerden der Wechseljahre und zahlreichen anderen Störungen der Blutzirkulation und der inneren Drüsenfunktion.

Durch seine allgemein auffrischende, den Stoffwechsel anregende und belebende Wirkung erweist sich das Gymnacolon-Darmbad aber auch als eine hervorragende Unterstützung der Kosmetik.

Die Blutzirkulation der Haut wird neu belebt, das unter der Haut gelegene Gewebe stärker durchblutet und so dem Gesicht ein frischeres, gesünderes Aussehen verliehen. Die dem Darmbad immer wieder nachgerühmte verjüngende Wirkung hat also ihre tatsächliche, wissenschaftlich nachweisbare Ursache, die einerseits in der Gesundung und Verschönerung der Haut, anderseits in der Verbesserung des gesamten Körperstoffwechsels besteht. Hierdurch wird das Darmbad auch zu einem unschätzbaren Hilfsmittel bei

Entfettungskuren.

Wer bei entsprechender Diät, d. h. bei Bevorzugung pflanzlicher Nahrung (rohe Zukost zur gemischten Kost) unter Vermeidung von fettmachenden Nahrungsmitteln, auch bei gleichzeitig ausreichender Körperbewegung regelmäßig Darmbäder nimmt, verhindert auf einfache und zweckmäßige Weise den Fettansatz und erzielt bessere Resultate als es bei sonst einwandfreien Entfettungskuren möglich wäre.

Wer sich richtig ernährt, genügend bewegt und innerlich ausgiebig reinigt und entgiftet, bleibt jung, schön und schlank.

Auch Gesunde

sollten sich daher von Zeit zu Zeit den Darm auswaschen, entgiften und kräftigen lassen, da das den wichtigsten Teil der Körperhygiene bildet, vor allem aber diejenigen Menschen, die durch Berufsausübung

an einer naturgemäßen Ernährung, der notwendigen Bewegung und Körperpflege verhindert werden. Daß das Gymnacolon-Darmbad eine vollständige Hilfe bringt, wird von jedem, der eine solche innere Reinigung durchgemacht hat, bestätigt. Das Innenbad heilt aber nicht nur zahlreiche, mit dem Stoffwechsel zusammenhängende Krankheiten, sondern es beugt in idealer Weise allen den genannten Krankheitserscheinungen vor und stellt somit ein unerreichtes Auffrischungsmittel dar. Im Innenbad haben wir endlich eine naturgemäße, einfache, nie schädigende dezente Methode der Belebung des Stoffwechsels und damit der Bekämpfung vorzeitiger Alterserscheinungen, also ein ernsthaftes, einwandfreies Verjüngungsmittel. Der Gesunde, der Darmbäder nimmt, braucht alle die zahllosen und z. T. recht fragwürdigen Erzeugnisse der modernen Verjüngungsindustrie nicht mehr, denn er erreicht seinen Zweck natürlich und sicher durch das Innenbad. — Dies gilt ganz besonders von der Frau, bei welcher das Innenbad ja direkt auf die Keimdrüsen zu wirken vermag.

Das Innenbad ist infolge der zweckmäßigen Gymnacolon-Apparatur mit keiner Unbequemlichkeit verbunden und gewährleistet als besonderen Vorzug eine

durchaus dezente Anwendungsform

der Darmreinigung. Der Oberkörper bleibt bekleidet. Der Badegast nimmt eine ihm zusagende bequeme Lage auf dem Liegestuhl ein, kann während des

Bades, das etwa 30—40 Minuten dauert, lesen, seine Haltung ändern usw., während das Bad selbst fast stets ein köstliches Wohlbehagen verursacht und ihn nachher körperlich und geistig erfrischt von dannen gehen läßt.

Die Gymnacolon-Apparatur, die in zahlreichen Krankenhäusern, Kliniken und Sanatorien Verwendung findet, wurde von hervorragenden deutschen Klinikern geprüft und anerkennend begutachtet. Ebenso sprechen sich die Patienten, besonders solche, die von schweren Erkrankungen geheilt wurden, höchst zufrieden und dankbar über die Methode aus. Z. B. bezeugen Münchner Patienten:

30 Jahre Medikamente.

Frau L. X.: 30 Jahre wörtlich jeden Tag irgendwelche Medikamente . . . schließlich alles versagte! Erfolg nach dem 5. oder 6. Bad . . . sehr froh darüber und von Herzen dankbar.

Von Kindheit träger Stoffwechsel.

Irmgard X.: Vollkommen von meinen Beschwerden befreit . , . Gesichtsfarbe besser, Haut frischer, psychische Bedrückung verloren.

Schwammigkeit — Gasbauch — Verjüngungskur.

Paula X.: Die Haut meines Gesichtes, das zur Schwammigkeit neigt, wurde straffer

. . ., der so unliebsam ins Auge fallende Gasbauch verschwindet. Als Verjüngungskur nur zu empfehlen.

Heftige Kopfschmerzen.

Elisabeth von X.: Ihre Darmbäder beeinflussen den ganzen Organismus. Ich habe meine heftigen Kopfschmerzen dadurch verloren.

Fortgeschrittene Darmträgheit — Dauererfolg.

Oberstleutnant a. D. X.: . . . fortgeschrittene Darmträgheit. Trotz Regulin und Brotella immer unangenehmer bemerkbar. Seit fünfviertel Jahr nach der Darmbadkur anhaltender Erfolg.

Wie neugeboren — Geregelte Verdauung.

Hildegard X.: Nach jahrelangen Leiden wie neugeboren . . . völlig geregelte Verdauung.

Rheuma — Müdigkeit.

Carl X.: Vom Kriege her Rheuma — Bäder und Medikamente gründlich satt . . . Behandlung hat außerordentlich geholfen.

Gallen- und Darmstörungen.

Gräfin X.: Überaus belebende Wirkung — von Gallen und Darmstörungen fast ganz befreit.

Erlahmter Darm — Reinheit der Haut.

Lilli X.: Mein fast erlahmter Darm wieder normal tätig . . . befreiende Wirkung . . . äußerst guter Einfluß auf Tätigkeit und Reinheit der Haut.

Gewichtsabnahme — Nervös.

Dr. phil. E. X.: Wirkung außerordentlich befriedigt . . . nachhaltige Frische . . . Darm arbeitet ohne jede Nachhilfe . . . Druckgefühl verschwand . . . Gewichtsabnahme . . . wohltuendste Beruhigung.

Temperaturerhöhung.

Frau X.: Seit längerer Zeit vorhanden gewesene Temperaturerhöhung, deren Ursache sich nicht feststellen ließ, verschwunden . . . Allgemeinbefinden vorzüglich.

Gewichtsabnahme — Stimmung.

Frau H. v. X.: Ganz hervorragendes Mittel . . . die gewünschte Gewichtsabnahme erzielt . . . wirkt auf Gemüt erheiternd und auffrischend.

Schmerzhafte — Darmkrämpfe.

Frau X.: Jahre hindurch außerordentlich schmerzhafte Darmkrämpfe ohne Erfolg behandelt . . . nach verhältnismäßig kurzer

Darmbadbehandlung Schmerzen vollkommen verschwunden und alle Verdauungsstörungen restlos behoben.

Epileptische Anfälle.

Hans X.: Fühle mich gekräftigt und wie neugeboren. Darmbäder, das Mittel, das meine epileptischen Anfälle siegreich überwinden half. Allgemeinzustand wesentlich gebessert ... Gemüt ruhiger ... hat mehr genützt wie alle Psychotherapie.

Das **Gymnacolon**-Verfahren wird im ärztlich geleiteten

Gymnacolon-Darmbad-Institut München,
Giselastraße 1, Fernsprecher 33722,

Spezialinstitut für Darmbäder, Entfettungskuren und Massage,

ferner in:

Bad Wörishofen	Freiburg i. B.	Köln	Luzern
Berlin	Haarlem	Leipzig	Nürnberg
Dresden	Hamburg	London	Ragatz Bad
Düsseldorf	Karlsruhe	Lugano	Wiesbaden

und in den bedeutendsten deutschen Universitätskliniken sowie einer Zahl von Sanatorien bereits angewendet.

Adressenangabe durch den Herausgeber:

Gymnacolon Nürnberg, am Plärrer 1.